

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САМАРСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СМАЛ г.о. Самара

В.В. Архипов

Приказ №

2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровье и спорт «Плавание»
Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей 15-18 лет
Срок обучения – 1 год

Разработчик:
Педагог доп.образования,
учитель физкультуры
МБОУ СМАЛ г.о. Самара
Давыдова Татьяна Васильевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Тематическое планирование	10
Календарно-тематическое планирование	11
Содержание программы	15
Учебно-методическое обеспечение	20

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье и спорт «Плавание» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья. Для проведения занятий используется бассейн Самарского университета. Программа рассчитана на детей в возрасте 15-18 лет, 1 раз в неделю на протяжении года (34 часа).

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В условиях Крайнего севера это имеет особое значение, так как, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за суровых климатических условий. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания.

Отличительной особенностью и новизной этой программы является то, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Кроме того, в курс

данной программы включен блок овладения навыками прикладного плавания.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;

- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;

- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Программа направлена на развитие самостоятельной творческой деятельности учащихся по созданию макетов и моделей несложных объектов, познавательного процесса у младших школьников, формирование политехнических знаний и умений. Начальное техническое моделирование – это путь к овладению техническими специальностями в жизни человека, развитие интереса к технике, конструкторской мысли. Занятия дают возможность учащимся участвовать в полном цикле познавательного процесса от приобретения, преобразования знаний до их практического применения. Помимо средства занятости свободного времени учащихся они еще и помогают адаптироваться к новым экономическим условиям современной жизни. (обосновать, чему ребенок научится и как знания пригодятся)

Планируемые результаты освоения программы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять плавательные движения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, педагогами, родителями, активное участие в общественной жизни.

В течение учебного года проводятся соревнования:

- первенство лица по параллелям;
- «веселые старты» на воде.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Контрольные нормативы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

Нормативы

Проплыть кролем 50м на время или 100м без учета времени, 200 м вольным стилем.

Рекомендуемые контрольные нормативы на дистанции 50 вольным стилем (сек.)

оценки	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
10 класс	48,0	54,0	1.00	1.00	1.15	1.25
11 класс	48,0	54,0	1.00	1.00	1.15	1.25

Тематическое планирование.

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка Введение в образовательную программу «Плавание».	2	2	0	Опрос, тестирование
2. Плавательная подготовка	32			
2.1. Изучение техники способов плавания	4	1	3	Практическое задание
2.2. Изучение стартов и поворотов	2	1	1	Практическое задание
2.3. Прикладное плавание	8	1	7	Практическое задание
2.4. Игры на воде	8	0	8	Практическое задание
2.5. Соревнования и контрольные испытания	2	0	2	Контрольные нормативы
Итого	34	7	24	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Название темы	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	1.Инструктаж ТБ в бассейне 2. Комплекс ОРУ для плавания.
I.	Кроль на груди. Кроль на спине.	9	
2	Положение тела. Дыхание.	1	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Погружения под воду. 3.Выдохи в воду. 4. Упражнения: "морская звезда", "поплавок".
3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1	1.ОРУ на суше. 2.Скольжения на груди(с работой ногами и без). 3. Скольжения на спине(с работой ногами и без).
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	1	1.Проплывание отрезков по 50м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду.
5	Работа ног в кроле.	1	1. Проплывание отрезков по 50м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду. 2. То же на спине без доски в положении "стрелочка".
6	Работа ног в кроле на спине.	1	1.ОРУ на суше. 2. Многократное повторное проплывание отрезков по 50 и 100 метров одними ногами вразличным положением рук.
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Передвижения по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду . 3.Имитация вдоа и выдоха в

			кроле на суше.
8	Плавание кролем на груди в координации.	1	1. ОРУ для плавания. 2. Плавание кролем на груди по элементам. 3. Выдохи в воду.
9	Плавание кролем на груди в координации.	1	1. Комплекс имитационных движений. 2. Плавание кролем на груди по элементам. 3. Выдохи в воду.
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем.	1	1. Правила соревнований по плаванию.
II.	Техника плавания способом брасс.	6	
11.	Техника движений рук в брассе.	1	1. Комплекс ОРУ для плавания 2. Передвижения по дну бассейна. Дыхание в воде 3. Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну.
12.	Техника движений ног в брассе.	1	1. Движения ногами брассом на суше. 2. Движения ногами в воде с опорой о бортик. 3. Плавание ногами брассом с доской в руках.
13.	Согласование дыхания с движениями руками.	1	1. Комплекс ОРУ для плавания 2. Движения брассом на суше. 3. Передвижения по дну бассейна с согласованием с дыханием 4. Плавание "облегченным" брассом.
14	Брасс в полной координации.	1	1. Движения брассом на суше. 2. Движения брассом одними ногами с опорой о бортик и без опоры. 3. Брасс по элементам.

15	Техника плавания способом брасс.	1	1.Плавание кролем на груди и кролем на спине. 2. Плавание брассом с помощью одних ног с доской. 3. Плавание брассом с помощью одних рук с колобашкой.
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.	1	1. Плавание одними ногами брассом 2. Плавание одними руками брассом 3. Плавание брассом в согласовании с дыханием.
III	Совершенствование техники плавания	13	
17.	Кроль на спине.	1	1.Плавание по элементам. 2. Кролевые упражнения 3. Дистанция 200м на спине.
18	Кроль на спине. Повороты на спине.	1	1. Плавание кролем на спине с помощью одних ног. 2. Свободное плавание.
19.	Старт на спине.	1	1. Скольжение на спине после отталкивания от бортика. 2. Скольжение с работой ног на спине. 3. Свободное плавание 300м.
20.	Дыхание в кроле.	1	1.Согласование дыхания с работой ног. 2. Согласование дыхания с работой рук. 3.Плавание кролем в полной координации.
21.	Кроль на груди в полной координации.	1	1. Плавание на груди с помощью одних ног и выдохом под воду. 2. Длительное плавание кролем на груди.
22.	Поворот на груди "маятником".	1	1. Упражнения возле бортика, стоя на дне . 2. Подплывания к бортику с касанием. 3. Отталкивания от бортика

			со скольжением.
23.	Брасс в полной координации.	1	1. Имитационные движения рук брассом. 2. Упражнения брассом. 3. плавание брассом по элементам.
24	Эстафетное плавание	1	1. Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. 2. Передача эстафеты в плавании. 3 Эстафетное плавание 4 по 25м кролем.
25.	Эстафетное плавание.	1	1. Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. 2. Передача эстафеты в плавании. 3 Эстафетное плавание 4 по 25м кролем.
26.	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени.	1	1. Разминка на суше. 2. Правила соревнований по плаванию. 3. Свободное плавание.
27.	Игры на воде.	1	1. Упрощенные правила водного поло. 2. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
28.	Совершенствование техники плавания.	1	1. Плавание кролем на груди и на спине с помощью одних ног. 2. Кроль на груди и на спине в полной координации.
29.	Совершенствование техники плавания.	1	1. Плавание брассом 2. Плавание кролем. 3. Стартовые прыжки.
IV.	Развитие общей и специальной выносливости.	6	
30.	Длительное плавание на расстояние.	1	Плавание ранее изученными способами . Дистанция 400м.

31.	Урок-зачет: 50м вольным стилем на время.	1	1. Разминка на суше. 2. Разминка в воде. 3. Стартовые прыжки с тумбочки.
32.	Плавание на заданное расстояние.	1	Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 400метров.
33	Плавание на заданное расстояние.	1	Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500метров.
34	Плавание на заданное расстояние.	1	Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500метров.

Содержание программы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в объединении.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Игры в воде.

При обучении школьников большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм с водой отводится значительное место.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи урока, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения, имеющийся инвентарь.

Учитель физической культуры или инструктор по плаванию занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры учитель объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, дает советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию физических качеств.

При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших классах, группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в урок подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому учителю в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемые детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побежденных, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Эстафеты – это командные состязания с поочередными действиями участников. Их можно также проводить с не умеющими и умеющими плавать. Не умеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колено, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности учащихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности и индивидуальности;
4. систематичности и постепенности в повышении требований.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

Учебно-методическое обеспечение

1. «Комплексной программой физического воспитания учащихся X – XI классов» -
В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
2. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 1985.
7. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
11. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой №12, 2011 г
12. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с.
13. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008 –14с.